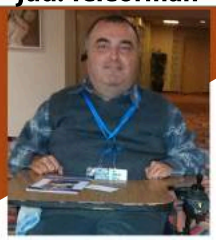
Asociatia "HandHope"
Str. Băltăreţu nr. 565
147240 - Peretu
jud. Teleorman



Gândește-te la ceea ce ai,
nu la ceea ce ai pierdut"

ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație
pentru oameni speciali
Octombrie-Noiembrie 2019
Se distribuie gratuit
Nr. 200-201

„Care Dumnezeu este ca Tine, care ierţi nelegiuirea, şi treci cu vederea păcatele rămăşitei moştenirii Tale? El nu'Şi ţine mânia pe vecie, ci Îi place îndurarea! "
Mica7:18

Editorial

Ce s-a realizat până acum în implementarea Obiectivelor de Dezvoltare Durabilă?

Lavinia Elena Niculicea

Data de 25 septembrie 2019 a marcat cea de-a patra aniversare a adoptării Agendei 2030 pentru Dezvoltare Durabilă și a celor 17 Obiective de Dezvoltare Durabilă (ODD).

Obiectivele de Dezvoltare Durabilă au fost adoptate de liderii mondiali, la New York, pe 25 septembrie 2015. Scopul a fost acela de a eradica sărăcia extremă, de a combate inegalitățile, de a asigura prosperitatea și de proteja planeta.

Această dată coincide și cu primul Summit al Națiunilor Unite (ONU) cu privire la ODD-uri. În 24 și 25 septembrie 2019, șefii de stat și de guvern s-au reunit la sediul ONU din New York, pentru a analiza progresele în implementarea Agendei 2030 și a celor 17 Obiective de Dezvoltare Durabilă.

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Lavinia Elena Niculicea - pag. 3
Și dacă nu am nevoie de Dumnezeu? - pag. 4
Ne dăm seama... Am văzut... Alegem... - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă" - pag. 9
Litere de lege - pag.15
Supraviețuitoarea! - pag.16
Indiferent ce spun alții - pag.18

Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

continuare din pag. 1

Forumul european al persoanelor cu dizabilităţi (EDF) doreşte să se asigure că ODD-urile devin o realitate şi pentru persoanele cu dizabilităţi. Acesta este motivul pentru care EDF militează pentru includerea persoanele cu dizabilităţi în cadrul celor celor 17 Obiective de Dezvoltare Durabilă.

În special, EDF:

• Vizează să armonizeze politica ODD-urilor privind dezvoltarea incluzivă a dizabilităţii la nivel european. Doreşte să se asigure că toate activităţile pe care le realizează UE pentru realizarea ODD-urilor (atât în statele sale membre, cât şi în ţările terţe) includ persoane cu dizabilităţi de la început;

• Sprijinirea organizaţiilor europene de persoane cu dizabilităţi în implementarea şi monitorizarea ODD-urilor la nivel naţional;

• Promovarea unei dezagregări puternice a datelor în funcţie de dizabilitate, folosind setul scurt de întrebări privind dizabilitatea grupului Washington;

• Implicarea în schimbul de informaţii cu alte platforme regionale ale persoanelor cu dizabilităţi din afara UE.

Ce a realizat EDF până acum:

• În martie 2019, a participat activ la Forumul regional pentru dezvoltare durabilă, organizând primul eveniment secundar accesibil, în colaborare cu Organizaţia Elveţiană a Surzilor. EDF este co-preşedinte al Constituţiei CEE a ONU pentru persoanele cu dizabilităţi şi depune eforturi pentru a creşte gradul de conştientizare cu privire la includerea persoanelor cu handicap, în conformitate cu Convenţia ONU privind drepturile persoanelor cu dizabilităţi.

• În iunie 2019, a contribuit cu succes la Zilele Europene ale Dezvoltării (EDD), prin lansarea raportului „Expunerea inegalităţilor în Uniunea Europeană şi nu numai", organizat de „Faceţi Europa durabilă pentru toţi (MESA) şi SDG Watch Europe. Noul raport se concentrează asupra ODD-urilor: 10 inegalităţi reduse.

• În iulie 2019, a participat la Forumul Politic la nivel înalt privind Obiectivele de Dezvoltare Durabilă, vorbind la diferite evenimente, precum şi organizând un eveniment secundar cu Grupul de reprezentanţi ai persoanelor cu handicap şi alţi parteneri.

• În iulie 2019, EDF a publicat pliante cu privire la Obiectivele de Dezvoltare Durabilă (ODD) în toate limbile UE, uşor de citit engleză şi în limbajul semnelor. Acestea explică clar ce sunt ODD-urile, cum sunt incluse persoanele cu dizabilităţi şi ce puteţi face pentru a contribui. De asemenea, se subliniază importanţa datelor din ODD-uri şi ca datele să fie dezagregate în funcţie de handicap.

• În iulie 2019, s-a lansat, de asemenea, un set de videoclipuri despre 7 ODD-uri, care exemplifică modul în care viaţa persoanelor cu dizabilităţi se va îmbunătăţi dacă se realizează Agenda 2030.

• În iulie 2019, a fost publicat buletinul EDF „Vocea persoanelor cu dizabilităţi", axat pe cooperarea internaţională şi a ODD-urilor.

Pentru mai multe informaţii, vă rugăm să consultaţi secţiunea Agendei 2030 şi a ODD-urilor (SDG-urilor) de pe site-ul web al EDF (http://www.edf-feph.org/2030-agenda-sustainable-development-goals), inclusiv al doilea raport al drepturilor omului al EDF cu tema „Agenda 2030 şi Obiectivele de dezvoltare durabilă: o perspectivă europeană de a respecta, proteja şi îndeplini Convenţia privind Drepturile persoanelor cu dizabilităţi " şi Rezoluţia EDF asupra ODD-urilor (http://edf-feph.org/sites/default/files/edf_-_sdgs_human_rights_report_final_accessible_0.pdf).

-sfârşit-

Sursa: http://www.jurnal-social.ro/ce-s-a-realizat-pana-acum-in-implementarea-obiectivelor-de-dezvoltare-durabila/
Preluat cu permisiune

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548;
www.asiromania.ro

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Bălţăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061 ISSN-L 2360 - 6061

Tipărită la Tipografia „Gîgîlice", tel. 0247-313041 şi 0748-137997

Interviu cu Lavinia Elena Niculicea

„În ciuda limitărilor fizice, m-am ambiționat să cred în visurile mele…”

-prima parte-

Autor: A.Z.

Lavinia Elena Niculicea este o tânără de pe meleaguri vâlcene care nu a permis bolii să-i definească viața și care ne învață că orice provocare poate fi cucerită, cu ajutorul speranței și a credinței. Dincolo de surâsul ei copilăresc, se ascunde o poveste despre curaj, despre puterea de a lupta, ce oferă porția de motivație și inspirație oamenilor.

Chiar dacă viața a plasat-o într-o zodie nedreaptă, a vrut să fie altfel din punct de vedere al sănătății, ea nu a reușit să-i limiteze mintea și sufletul, speranțele și visurile. Susținută de familie și prieteni, Lavinia a găsit resursele interioare necesare pentru a-și atinge obiectivele. A absolvit Facultatea de Limba și Literatura Română (specializarea română - engleză), a început să scrie versuri, a publicat 5 volume de poezii, devenind o poetă apreciată, pasionată de jurnalism și grafică.

Redactor: Cum ți s-a schimbat viața când ai aflat că suferi de o boală incurabilă?

Lavinia Elena Niculicea: *La cea mai frumoasă vârstă – a adolescenței – un eveniment dureros avea să-mi marcheze viața, năruindu-mi visurile, asemenea unui castel de nisip spulberat de un val năpraznic. Mergeam pe vârfuri și mă împiedicam foarte des, când parcurgeam o distanță mai lungă și oboseam. Aveam 14 ani, când boala a debutat încet, dar sigur… Din acel moment, viața mea avea să o ia pe o traiectorie neașteptată, pe o pantă a durerii, care avea să-mi schimbe idealurile. Astfel, a început calvarul drumurilor de la un medic la altul, de la un spital la altul, în vederea punerii unui diagnostic și găsirii unui tratament adecvat. Credeam cu tărie în viață și mă gândeam că e doar o boală trecătoare, o pasăre rătăcită pe un petec de cer, însă ea m-a luat mult prea în serios, deși eu am privit-o cu naivitate, cu acea copilărie specifică vârstei. A urmat o perioadă dificilă, am început să mă deplasez din ce în ce mai greu, să urc scările cu dificultate, iar mai târziu mi-am pierdut abilitatea de a merge independent.*

Chiar dacă picioarele au încetat să mă ajute, gândul și inima au mers mai departe. În ciuda limitărilor fizice, m-am ambiționat să cred în visurile mele… Susținută de familie, de colegi și profesori, am reușit să termin liceul cu rezultate foarte bune. Apoi, am absolvit o facultate și am început să scriu, să public câteva volume de poezie și să mă las acaparată de jurnalism și de grafică.

Consider că singurul handicap în viață este o atitudine nepotrivită, un spirit zdrobit, care nu mai are speranță.

Redactor: Cum a fost pentru tine experiența de elevă și studentă cu dizabilitate?

Lavinia Elena Niculicea: *A fost o experiență grea, dar frumoasă. Am luptat cu boala, cu prejudecățile, dar și cu greutățile pe care le au persoanele cu dizabilități, că să pot avea acces la educație. Consider că formarea profesională este extrem de importantă, o componentă de bază pentru integrarea persoanelor cu dizabilități pe piața muncii, precum și incluziunea socială. Din acest punct de vedere, pot spune că am fost o „norocoasă” pentru că, în decursul anilor de liceu, nu m-am lovit de mentalități obtuze, de discriminare sau marginalizare. Atât profesorii, cât și colegii, m-au tratat normal, m-au sprijinit și m-au înțeles.*

Prin voința și plăcerea de a studia și ajutată de părinți, am reușit să absolv Facultatea de Limba și Literatura Română, specializare limba română–limba engleză. Nu a fost ușor, așa cum era de așteptat. Trebuia să parcurg o distanță de 20 de km, uneori pe vreme proastă (pe ploaie, zăpadă), fiind într-un scaun cu rotile. În plus, în România, clădirile nu sunt accesibilizate. Lipsa rampelor în facultate costituia o adevărată provocare. Trebuia să urc borduri, scări. Însă părinții ca întotdeauna mi-au fost alături, m-au ajutat să ajung la facultate și astfel să o pot termina. Ei m-au încurajat, fiindu-mi Icarul aripilor frânte. Determinarea și perseverența noastră au dat roade.

-va urma-

SURSA: http://www.jurnal-social.ro/interviu-cu-lavinia-elena-niculicea-in-ciuda-limitarilor-fizice-m-am-ambitionat-sa-cred-in-visurile-mele/

Preluat cu permisiune

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Şi dacă nu am nevoie de Dumnezeu?

Nicu Butoi

Mult mai cumplită decât persecuţiile, ideologiile şi păgânismul militant la un loc ar putea fi forţa ascunsă în spatele expresiei aparent inofensive: „Nu ai nevoie de Dumnezeu!”

„Nu ai nevoie de Dumnezeu!” a devenit un fel de emblemă a progresului, a maturităţii şi a superiorităţii. Expresia capătă putere asupra minţii omului şi devine, pe neobservate, un subtil proces de deconstruire a gândirii (la fel operează pofta şi ura). Mai devreme sau mai târziu, ideea aceasta exprimată şoptit se va face trup şi va trăi, alimentând mândria şi aroganţa care cresc în minte precum buruienile. De aceea, „nu ai/am nevoie de Dumnezeu” a dat lumii credinţei una dintre cele mai devastatoare lovituri din istoria existenţei ei, nu vărsând sânge, ci producând indiferenţă.

În faţa expresiei „nu ai voie să…” omul adoptă imediat o poziţie de rezistenţă. Când însă i se spune: „Nu ai nevoie de…”, mândria lui este activată foarte subtil: „Tu eşti atât de mare şi de important, încât nu ai nevoie de aşa ceva…” Credinţa în Dumnezeu este pentru copiii cărora le este frică de întunerec, susţine Dawkins. Ideea de Dumnezeu, care a avut sens într-o anumită perioadă sau situaţie a vieţii, a încetat să mai aibă sens într-o altă situaţie sau perioadă. Hawking afirma ilustrativ că omul nu mai are nevoie de Dumnezeu ca să înţeleagă universul.

Pe fundalul mândriei astfel stimulate, mintea cedează adesea aproape fără luptă. Ca în povestea în care părintele îi spune fiului său care se pregătea să ia a doua piersică: „Nu e cazul. Toate au acelaşi gust şi un băiat ca tine nu se coboară până la rutina aceasta.” Băiatul a rămas descumpănit şi nu a încercat să mai ia o altă piersică, de teamă să nu cadă în rutina degradantă.

Greşelile din ochii noştri

Primul viciu al expresiei „nu ai/am nevoie de Dumnezeu!” este legat de conţinutul ei şi de statutul lui Dumnezeu şi al omului. Omul poate spune „nu am nevoie de ceva”, pentru că obiectele există ca să servească scopurilor pentru care le folosim. Când un om spune: „Nu am nevoie de cineva”, vorbeşte despre celălalt ca despre un obiect. Existenţa lui Dumnezeu nu este justificată de nevoia vreunuia dintre noi de El. El există şi prin acest simplu fapt, independent de nevoile autopercepute, omul este pus să aleagă cum se va raporta la Dumnezeu. Pe de altă parte, dacă un om afirmă că nu are nevoie de Dumnezeu, se neagă pe sine, ca un copil care i-ar spune mamei sau tatălui: „Nu am nevoie de tine.” Se poate să nu ai nevoie de părinţi pentru împlinirea scopurilor tale de un fel sau altul. Dar dincolo de această perspectivă funcţională şi simplistă, existenţa oricărui individ este derivată din existenţa părinţilor lui. De la ei are deci viaţa şi, în plus, orice ar fi un copil şi oriunde s-ar afla, părinţii sunt şi vor rămâne pe veci parte din ceea ce înseamnă el. Dumnezeu nu e ceva de care ne folosim sau nu. Dumnezeu este Cineva prin care existăm.

Greşeala nu se comite deci când cineva spune: „Nu am nevoie de Dumnezeu!”, ci s-a comis atunci când omul a început să creadă că Dumnezeu este ceva de care „are sau nu nevoie”, că El este acolo ca să împlinească o „nevoie“ şi că atunci când lipsa respectivă dispare, nu mai este nevoie de El. Dumnezeu nu este ceva de folosit, ci este izvorul continuu al fiinţei noastre. „Căci în El avem viaţa, mişcarea şi fiinţa, după cum au zis şi unii din poeţii voştri: «Suntem din neamul lui…»” (Faptele apostolilor 17:28), striga Pavel.

Adevărul din spatele cuvintelor

Nebunia expresiei „nu am nevoie de Dumnezeu!” („Nebunul zice în inima lui: «Nu este Dumnezeu!»” – Psalmii 14:1) rezultă şi din faptul că reperul oricărei măsurători este întotdeauna exterior, în timp ce omul care crede că nu „nu are nevoie de Dumnezeu!” spune, de fapt: „Mă măsor cu mine însumi, nu îmi conduc barca vieţii nici după stele, nici după vreun alt instrument, ci după cum cred eu că trebuie. Vreau să-L înlocuiesc pe Dumnezeul creştin cu un altul, fie că este cineva sau ceva conform cu dorinţele mele.” În realitate, omul nu-L înlocuieşte pe Dumnezeu cu ceva sau cu cineva, ci cu propria fiinţă şi gândire. El însuşi devine dumnezeu pentru sine. „Apoi aprinderea i se îndoieşte, în-

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

trece măsura şi se face vinovat, căci puterea lui o ia ca dumnezeu al lui!" (Habacuc 1:11)

Este vorba, fără îndoială, de înlocuirea lui Dumnezeu şi nicidecum de renunţarea la El, aceasta fiind exclusă prin chiar natura fiinţei umane. Ideea de Dumnezeu este legată fundamental de ideea de creaţie, de existenţă. Cum omul nu poate fi creaţia lui însuşi, el este şi va rămâne, în mod esenţial, un rezultat, şi nu o cauză.

Proba efectelor

Cuvintele „nu am nevoie de Dumnezeu!", în timp ce pot fi rezultatul diverşilor factori, sunt, în acelaşi timp, fără îndoială, expresia unei dorinţe şi a unui impuls de schimbare. Tendinţa de a căuta schimbarea este naturală şi pozitivă în sine, însă este condiţionată de natura, obiectul şi obiectivul ei. S-a dovedit pe vreo cale, cumva, că renunţarea la Dumnezeu şi înlocuirea Lui cu ceva sau cineva, indiferent de factorii care le cauzează, sunt spre binele, fericirea şi progresul omului şi ale omenirii? Au produs epocile păgânismului negru, ale idolatriei sau ale societăţilor ateiste superioare opere şi realizări care să ducă la înălţarea omenirii? Se află omul care s-a făcut pe sine însuşi dumnezeu într-o pozitie mai promiţătoare faţă de poziţia pe care i-o oferă teoria evoluţiei vieţii pe pământ?

Să aruncăm o privire în lumea noastră, aşa cum arată azi, în lumina deciziilor luate fără Dumnezeul de care spune că nu mai are nevoie. Primul afectat este adevărul. Odată ce Dumnezeu a fost înlocuit cu altceva sau cu altcineva, iar omul s-a făcut pe sine dumnezeu, se ridică întrebarea: Ne bucurăm de o măsură mai mare de adevăr? Am reuşit să găsim o definiţie a adevărului superioară celei pe care a dat-o Iisus când a zis: „Eu sunt Calea, Adevărul şi Viaţa" (Ioan 14:6)? Petre Ţuţea credea că fără Dumnezeu şi fără eternitate nu putem vorbi de adevăr pentru că nu avem o referinţă universală şi nici timpul necesar dezvoltării lui complete. Câtă dreptate a avut acest profet dispreţuit în patria lui. Cine sau ce poate înlocui Absolutul şi, fără existenţa Lui, cine mai poate şti de unde vine, încotro se duce şi cu ce rost se află aici? Dacă este amputat gândul veşniciei, cine mai poate scăpa din nisipul mişcător al timpului? Primul efect pe care l-a resimţit generaţia noastră, care nu duce lipsă de Dumnezeu, a fost pierderea definiţiilor. „Şi astfel izbăvirea s-a întors îndărăt şi mântuirea a stat deoparte, căci adevărul s-a poticnit în piaţa de obşte şi neprihănirea nu poate să se apropie." (Isaia 59:14) Omul nu mai ştie exact ce înseamnă că este om, valorile au dispărut, înghiţite de mocirla localului, temporalului şi individualului. Moralitatea a pierdut orice fel de ghidaj şi direcţie. Legăturile sociale – familie, naţiune, societate, biserică – au fost desprinse de la ţărm şi trimise în larg, la discreţia valurilor şi fără niciun fel de reper. Omul, cu suficienţa lui de sine, a devenit el însuşi măsura lucrurilor, şi astfel a pierdut orice măsură. Limita spre care tinde decăderea morală este a ruinei şi nefiinţei. În ochii lui, lucrurile, fenomenele şi procesele au pierdut raportarea la absolut, unul bine definit şi stabilit. Vaste sectoare ale omenirii şi, din profundă nefericire, printre ele sunt şi ale bisericii, au împrumutat limbajul demonilor – „Ah! Ce avem noi a face cu Tine, Iisuse din Nazaret?" (Luca 4:34) –, sperând că totuşi rezultatul va fi diferit. (Cazul bisericii Laodiceea este exemplul tipic.) Din nefericire, sau din fericire, aceiaşi factori, prin aceeaşi operaţie, vor duce întotdeauna la acelaşi rezultat.

Aşadar, e adevărat că omul nu are nevoie de Dumnezeu? Dacă acesta este un adevăr, iar adevărul îl face pe om liber, trebuie demonstrat că omul fără Dumnezeu e liber. Nu-l întrebaţi pe el, ci întrebaţi viaţa lui. Dacă nu este liber, concluzia logică şi imediată este că lucrul cu care L-a înlocuit pe Dumnezeu nu este adevărat. De teamă să nu obţină un răspuns nedorit, omul care-L abandonează pe Dumnezeu nu-şi pune aceste întrebări. Şi chiar şi când răspunsul vine din toate direcţiile, omul continuă să fie în negare.

Contra curentului

E vreo cale de scăpare din acest vârtej? Cine ar putea rezolva dosarul omului care nu are nevoie de Dumnezeu? „Veţi cunoaşte adevărul, şi adevărul vă va face slobozi" (Ioan 8:32), a spus Iisus de-a lungul şi de-a latul creaţiei şi timpului. Dacă am percepe corect gravitatea problemei, am trăi textul din Apocalipsa: „Şi am plâns mult, pentru că nimeni nu fusese găsit vrednic să deschidă cartea şi să se uite în ea." (Apocalipsa 5:4) În acelaşi capitol, scena se schimbă dramatic: „Şi unul din bătrâni mi-a zis: «Nu plânge: Iată că Leul din seminţia lui Iuda, Rădăcina lui David, a biruit ca să deschidă cartea şi cele şapte peceţi ale ei." (Apocalipsa 5:5) Simpla apropiere a lui Iisus, simpla menţionare a numelui Său îl face pe demon să exclame: „Ai venit să ne prăpădeşti? Te ştiu cine eşti: Sfântul lui Dumnezeu." (Luca 4:34) „Iisus l-a certat şi i-a zis: «Taci şi ieşi afară din omul acesta!» Şi dracul, după ce l-a trântit jos, în mijlocul adunării, a ieşit afară din el, fără să-i facă vreun rău." (Luca 4:35)

Autoînşelare

E adevărat că, prin renunţare, omul trăieşte o viaţă fără Dumnezeu? Ce putem deveni noi despărţiţi de Dumnezeu? Cu care alt Dumnezeu va mai fi omul om? Înseamnă asta cumva că ilustraţia lui Petru, cu întoarcerea la noroi şi la vomă („Cu ei s-a întâmplat

continuare în pag. 12

Ne dăm seama... Am văzut... Alegem...

Pe măsură ce îmbătrânim şi devenim înţelepţi, ne dăm seama încet că:

- Un ceas de 3000 € marchează acelaşi timp cu un ceas de 30 €.

- Un portofel de 300 EUR conţine aceeaşi sumă ca şi portofelul de 30 EUR.

- Singurătatea într-o casă de 70m² sau 300m² este aceeaşi.

Sper că într-o zi veti realiza că fericirea voastră interioară nu vine din lucrurile materiale ale lumii.

Nu contează dacă călătoriţi la clasa întâi sau la economic; este acelaşi tarif dacă avionul cade.

Sper că îţi dai seama că atunci când ai prieteni şi fraţi şi surori cu care să vorbeşti, să râzi şi să cânţi, este o adevărată fericire.

5 fapte incontestabile ale fericirii:

1 - Nu vă educaţi copiii să fie bogaţi, educaţi-i să fie fericiţi, astfel încât ei să vadă valoarea lucrurilor şi nu preţul lor.

2 - Mâncaţi mâncarea ca şi cum ar fi medicamentul, altfel va trebui să vă luaţi medicamentul ca şi cum ar fi mâncarea.

3 - Persoana care te iubeşte nu te va părăsi niciodată. Chiar dacă există 100 de motive să renunţe, va găsi un motiv pentru a rămâne.

4 - Există o mare diferenţă între a fi un om şi a fi uman. Foarte puţini o înţeleg.

5 - Erai iubit când te-ai născut şi vei fi iubit când vei muri. Între cele două depinde de tine.

Cei mai buni medici din lume sunt: lumina soarelui, odihna, exerciţiul, dieta, încrederea în sine şi... prietenii.

Păstraţi-le în toate etapele vieţii şi bucuraţi-vă de o viaţă sănătoasă. E greu pentru o fiinţă umană - ea nu cere să se nască, ea nu poate trăi, iar ea nu vrea să moară!

Cel mai bun dar pe care-l poţi da cuiva este timpul tău şi trebuie întotdeauna să fie dat familiei sau unui bun prieten.

Am văzut oameni distruşi că au pierdut câteva mii de euro la Casino, dar nu am văzut pe nimeni distrus că a dăruit câteva mii de euro nevoiaşilor.

Am văzut oameni distruşi de câteva nopţi petrecute în cluburi (beţie, droguri, tutun, curvie), dar nu am văzut pe nimeni distrus că a petrecut nopţi în rugăciune.

Am văzut oameni distruşi de privitul la televizor (manipulare, pervertire a minţii, timp mort, prostire), dar n-am văzut pe nimeni distrus că a privit îndelung în Scriptură.

Am văzut oameni distruşi că au petrecut timp cu anturaje proaste, dar n-am văzut pe nimeni distrus că a petrecut timpul cu oameni ai lui Dumnezeu.

Am văzut oameni distruşi de bogăţiile pământeşti (bani, case, maşini, poziţii), dar n-am văzut pe nimeni distrus de bogăţiile cereşti (dragoste, bunatate, pace, credincioşie, etc).

Am văzut oameni distruşi de grija pentru pământ şi de sărăcie, dar n-am văzut pe nimeni distrus de grija pentru Cer şi din cauza sărăciei cu duhul (renunţarea la mândrie, orgoliu şi recunoaşterea nevoii unui Mântuitor).

Am văzut mulţi oameni, dar nici unul distrus de Dumnezeu, însă milioane distruse de Satana.

Alege cine vrei să fie Domn peste viaţa ta, deoarece cu acela vei petrece veşnicia!!

-sfârşit-

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să știm

Alimente pentru sănătatea metabolismului

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

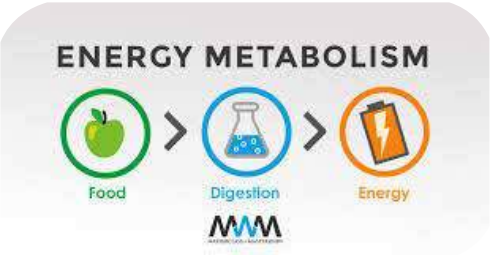
Motto: „A mânca nu e rușine, când mănânci ce se cuvine"

Am auzit de multe ori expresia: "nu e păcat ce bagi în gură, ci ceea ce iese din gură". Este adevarată în contextul în care aceasta expresie a fost spusă, întrucât accentul cădea pe atitudinea față de ceilalţi, care este mai importantă decât hrana.

Dar în acest articol vom observa că atât "ceea ce bagi în gură", cât și "ceea ce iese din gură", atârnă la fel de greu în balanţa vieţii noastre.

Suntem - metaforic vorbind - o "fabrică" bine proporţionată, care funcţionează după legi la fel de importante ca şi legea gravitaţiei, de exemplu!

În primul rând să înţelegem ce semnifică metabolismul, apoi la ce ajută și ce putem face pentru a-l menține sănătos?



Definiţia generală a metabolismului este înţeleasă ca fiind: totalitatea transformărilor biochimice şi energetice care au loc în ţesuturile organismului viu.

De acest proces complex atârnă atât energia cât şi menţinerea vieţii noastre.

Există două procese importante care definesc metabolismul:

- catabolismul / dezasimilaţie - prin care substanţele care intră în organism sunt descompuse (au loc reacţii chimice de rupere a anumitor legături şi de eliberare de energie)
- anabolismul / asimilaţie - prin care acele substanţe descompuse sunt prelucrate, transformate în ceea ce este necesar organismului, şi stocate pentru a fi folosite ulterior.

Catabolismul și anabolismul se desfășoară printr-o succesiune de numeroase reacţii chimice, care ajută la buna funcţionare a corpului nostru: hidroliză (procesul de desfacere a unei legături chimice prin combinare cu apa), hidrogenare (adaugarea de molecule de hidrogen, în reacţiile chimice ce se desfășoară în corp), deshidratare (procesul de eliminare a apei din reacţie), decarboxilare (transformarea în dioxid de carbon a carboxilului), dezaminare (are loc la nivelul ficatului, în prezenţa dezaminazelor, și este importantă în metabolismul aminoacizilor, în special în procesul de degradare al lor, urmat de oxidare, care poate fi convertit ulterior prin anumite reacţii în uree sau acid uric), transaminare (obţinerea unui nou aminoacid printr-o reacţie biochimică), esterificare (reacţie reversibilă dintre un acid şi un alcool, cu formare de ester şi eliminare de apă), condensare (vapori de apă), polimerizare (unirea mai multor molecule) .

Deși este un proces atât de complicat, corpul nostru este un tot unitar, armonios, plin de viaţă.

Funcţiile metabolismului sunt:

- transformarea substanţelor nutritive;
- obţinerea energiei chimice din molecule combustibil sau energie solară;
- constituirea de proteine, lipide, glucide etc.;
- alcătuirea şi degradarea biomoleculelor de care funcţiile celulare specializate au nevoie pentru buna lor desfăşurare.

Ceea ce intră în organismul nostru, intră în acest proces de metabolizare, de transformare în ceea ce îi este necesar.

Vorbeam mai sus despre câteva legi, universal valabile în cadrul metabolismului, de care bine facem dacă luăm seama:

1. Legea compensării

Atunci când organismul este privat de anumite substanţe, el caută să restabilească ordinea, să reechilibreze balanţa chimică.

De aceea, persoanele care doresc să slăbească și se hotărăsc să mănânce mai puţin, și să facă efort fizic mai susţinut, constată că nu reușesc să slăbească, întrucât organismul este stors de energie, pe care caută să o suplinească și dacă se simte ameninţat, face depozite.

Cel mai bun lucru de făcut în cazul dorinţei de a slăbi este a face lucrurile pas cu pas, de a ne hrăni corect și complet, mai puţin, dar de calitate și utilizând mișcarea ca pe un ajutor în procesul de ardere a caloriilor (metabolism), nu ca pe un bici.

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

Apa este un factor de ajutor în procesul de slăbire dar și de curățare a organismului de toxine; renunțarea la sucurile prefabricate și la zahăr, ne ajută la restabilirea echilibrului în organism. Fiecare substanță nerecunoscută de corp (care este considerată un inamic sau care nu poate fi descompusă), produce anumite reacții care au rolul de a elimina acele substanțe. Dar aceste reacții consumă din energia (viața) existentă în celulele noastre, activitate care în timp ne slăbește organismul, și îl predispune la îmbolnăvire.

Bolile care pot afecta metabolismul nostru sunt: diabetul, guta, hipoglicemia, nivelul ridicat de trigliceride, epuizarea fizică, supra-ponderalitatea.

2. Legea distribuției

În baza acestei legi, corpul poate face o singură activitate: fie crește (se îngrașă), fie scade (slăbește). Astfel că, atunci când slăbești, pierzi și masă musculară, iar atunci când te îngrași, acumulezi și masă musculară. Cu toate acestea, cu o dietă adecvată, și exerciții care să tonifice musculatura, această lege va căpăta o formă îmbunătățită, în baza celorlalte legi.

3. Legea eficienței

Deși organismul nostru a avut la origine un corp uman perfect, cu un metabolism perfect, unde hrana și activitatea creau armonia necesară pentru el, după căderea în păcat, corpul nostru funcționează cu o eficiență mai mică, în sensul în care este condiționat de mai mulți factori.

Astfel că unele sisteme metabolice, utilizează mai puțină energie (ardere) în descompunerea și transformarea hranei, procesul fiind mai ușor de realizat, pe când altele, utilizează mai multă energie (deci procesul se desfășoară mai greoi).

Este bine să învățăm ce alimente ne pot ajuta în stabilirea arderii corespunzătoare, și ne pot ajuta la eficientizarea resurselor.

4. Legea individualității

Din punct de vedere metabolic, suntem unici. Așa cum ne deosebim prin trăsături fizice și de personalitate, metabolismul diferă de la persoană la persoană, în funcție de: hrana ingerată, de mediul unde locuiește (poluat, curat), de ereditate (predispoziții la boli, adicții, rezistență la anumite substanțe, etc.), de hormoni, toxine, microbi intestinali, de modul de asimilare al macronutrienților (proteinele, carbohidrații, grăsimile) etc.

Nu ni se potrivește tuturor aceeași dietă, și totuși ni se potrivește, în sensul că paleta de alimente crude este una diversificată, și cu excepția bolilor grave de metabolism, în general, găsim alimentele potrivite care să compenseze nevoia de anumite substanțe.

De exemplu, dacă o persoană are alergie la căpșuni, poate compensa cu alte fructe, care să aibă aproximativ aceleași substanțe nutritive și pe care corpul să le poată asimila .

Dacă o persoană nu tolerează lactatele, (ceea ce din punctul meu de vedere este un mare bine), poate compensa prin utilizarea laptelui din cereale.

Natura a fost creată spre a ne fi de ajutor: a ne hrăni și a ne vindeca, a ne menține viața.

Însă viața nu ține doar de ceea ce introduci în organism - care are rolul său important, ci și de ceea ce gândești.

5. Legea voinței

Se spune că voința noastră seamănă cu o baterie, ce se poate descărca și reîncărca. Depinde foarte mult de ceea ce ne-am obișnuit să gândim, dacă ne-am obișnuit să analizăm, să planificăm, să ducem până la capăt cele propuse, sau nu!

Stomacul, la fel ca și mâna și piciorul, pot fi educate, prin intermediul voinței. De fapt de când ne naștem, învățăm să adoptăm anumite rutine sănătoase, care se activează treptat folosind din ce în ce mai mult voința. Dar când voința este lipsită de conținut, sau slăbește, suntem lăsați în voia obiceiurilor nesănătoase.

Un inamic al voinței este stresul, care duce la activarea dorințelor imediate și la inhibarea motivației.

Metabolismul este astfel influențat de stilul de viață, de igiena minții, de alegerile pe care le facem cu privire la ceea ce introducem în gură.

Și dacă a tot venit vorba despre care sunt alimentele cele mai bune pentru metabolism, mai jos sunt selectate câteva, în funcție de nevoia organismului.

Există anumite alimente, să le spunem privilegiate, sau cu un statut aparte, pe care organismul le preferă în procesul de metabolizare, în mod special atunci când întâmpină diferite probleme.

Astfel că, ciupercile reduc nivelul zahărului din sânge, cireșele și prazul facilitează eliminarea reziduurilor, și purificarea sângelui, grâul integral și ovăzul ajută la producerea de energie.

Crudițățile reprezintă hrana favorită a corpului nostru, întrucât sunt încărcate cu substanțele necesare. Reacțiile care se formează în corp în urma procesului de descompunere al crudităților decurg într-un ritm echilibrat.

continuare în pag. 9

...::: Un mod de viață: Asociația „Ridică-te și umblă” :::...

„O tabără de vis!”

LUCIAN ALDEA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

La sfârșitul taberei anuale mai multe persoane cu dizabilități au afirmat că au avut parte de o tabăra de vis. Chiar dacă a trecut o lună de atunci, ecourile taberei încă se mai aud și postările de pe Facebook ale participanților exprimă o retrăire a frumoaselor momente petrecute împreună.

Pentru cei care nu ați auzit despre eveniment, reamintesc că în perioada 1- 9 septembrie, Pensiunea Sequoia din Munții Apuseni a fost o gazdă extraordinară pentru tabăra anuală a persoanelor cu dizabilități, organizată de Asociația Ridica-te si Umblă. Cei 170 de participanți, din care 120 – persoane cu dizabilitate s-au bucurat de un program variat compus din: drumeții în natură pentru persoane cu dizabilități, activități de cunoaștere și socializare, activități recreative: echitație, tiroliană, plimbări cu ATV, piscină încălzită, saună; activități sportive: atletism, fotbal pentru nevăzători, tenis de masă, jocuri de societate; activități artistice și de creație: pictură, teatru, poezie, interpretare muzicală; focuri de tabără, cântece, bună dispoziție; excursie în centrul istoric al Clujului urmărind promovarea mesajului „Fii o schimbare!” către trecători. Totuși, nimic din această ofertă nu a fost atât de tentant precum noile prietenii.

Motto-ul taberei a fost „Fii o schimbare!”. Într-adevăr schimbările în bine încep cu noi și sunt întotdeauna necesare, însă implică și o doză de disconfort. Fie că este la nivel interior, personal, fie că este la nivel exterior – mediul, schimbarea provoacă un stres. După drumul lung, prima zi a taberei ne-a provocat să resimțim schimbarea mediului exterior din plin. Noua locație a ridicat multe provocări pentru toți, dar prin bunăvoința gazdelor s-au făcut adaptări. Mai trebuie apreciați și participanții care s-au adaptat la noile condiții. După prima seară, soluția la noile provocări a venit de la bunul Dumnezeu, care prin natura în mijlocul căreia ne aflam, ne-a adus liniștea și aerul curat în inimile noastre. A doua zi toate provocările erau resimțite altfel. Și în fiecare zi ne-am simțit tot mai bine, până a trebuit să ne despărțim cu părere de rău. Însă am decis ca despărțirea să fie temporară. Cu ajutorul lui Dumnezeu am decis ca anul viitor să reeditâm această tabără în perioada 30 august – 6 septembrie. La sfârșitul lui aprilie 2020 vom publica informațiile necesare înscrierii.

Îi suntem recunoscători lui Dumnezeu pentru că ne-a ajutat și, de asemenea, mulțumesc tuturor participanților, persoane cu diferite dizabilități, însoțitori și voluntari. Experiența de anul acesta ne-a fortificat și ne va pregăti pentru cea de anul viitor.

Peisajul mirific, aerul curat, oamenii cu dizabilități fericiți, acesta a fost tabloul taberei organizate de către Asociația „Ridică-te și umblă”. Participanții și-au propus o reîntâlnire în același loc și anul viitor, tot la începutul lui septembrie. Până atunci, fiecare participant poartă deviza „Fii o schimbare!” în propriul suflet.

-sfârșit-

....Sfaturi practice & utile.... ....Sfaturi practice & utile.... ....Sfaturi practice & utile....

continuare din pag. 8

În schimb hrana procesată, făinoasele, dulciurile și produsele din carne sau derivate, chiar dacă la nivelul papilelor gustative produc plăcere, la nivelul celulelor, ele distrug, sau îngreunează reacțiile de descompunere și asimilare, care conduc la un consum de energie. De cele mai multe ori ne ridicăm obosiți de la masă, întrucât organismul se luptă să restabilească echilibrul.

Dragi prieteni, mai presus de toate, să nu vă fie rușine de o alimentație simplă, dar sănătoasă, ci mai degrabă de o alimentație care vă distruge sănătatea și predispune chiar și mintea la îngreunare.

Vă provoc în această toamnă, să luați decizii înțelepte care să vă faciliteze un metabolism sănătos, și o minte sănătoasă!

Bibliografie:
”Sănătate prin alimentație”, Dr. George D. Pamplona-Roger, ed. Viață și sănătate
https://ro.wikipedia.org/wiki/Metabolism
https://www.medlife.ro/articole-medicale/cum-functioneaza-si-ce-ne-influenteaza-metabolismul.html
https://www.topculturism.ro/cele-5-legi-ale-metabolismului/
http://www.sfatulmedicului.ro/Educatie-pentru-sanatate/8-cele-mai-raspandite-mituri-despre-metabolism_14177

-sfârșit-

HOȚ PE HOȚ CÂND S-A FURAT

Am ajuns să trăim într-o lume
Plină de rele precum Irod de bube
Toate merg cu susul în jos
Țara-i plină de căței și oase de ros.

Ce săraci n-au ce pune pe masă,
Alții n-au nici măcar o casă,
Trăiesc cu frica zilei de mâine,
Vor munci din greu pentru o pâine.

Săracii mereu vor munci din greu
Dar singurul lor ajutor este Dumnezeu
De la El ajutor ei or să primească
Celor bogați de săraci nu le pasă.

Cei care conduc le promit ajutor,
Doar până le obțin votul lor,
După aceea ce-au promis uită,
Căci timp pentru așa ceva nu există.

Voi parlamentari, politicieni bogați,
Nu aveți timp de țară să vă ocupați,
De agricultură din greu vă ocupați,
Ca niște ciocli groapa unul altuia săpați.

Minciunile strânse una câte una de voi,
Sunt acolo plătite cu saci de bani grei,
Minciunile astea or să vă dea de furcă
Și precum Vezuviul ele or să erupă.

Atunci voi o să vă treziți aruncați,
Și cu coada între picioare plecați,
Căci în locurile voastre vor veni
Alții care hoți mai mari decât voi vor fi.

Popescu Nicoleta
Bughea de Jos - Argeș

NU MAI E TIMP

Nu mai este timp pentru iubire
Ne-am înghiți cu un strop de atâta ură
Sinceritatea e departe, e o amintire
Rămasă fără preț, fără măsură.

Nu mai este timp de iertare
Tot mai răi luptăm să fim
Zâmbetul valoare nu mai are
Privindu-ne în ochi ne mințim.

E timp de invidie și răzbunare
De a pune piedici fără rost
Purtăm atâtea măști fiecare
Încât uităm și cine am fost.

E timp în lumea asta de trădare
Privesc în jur și nu știu ce să zic
Încet, încet credința moare
Viata e totul și totuși e nimic.

Vali Fencea
Ciutelec-Bihor

CERUL ȘI PĂMÂNTUL

Două lucruri sunt create,
De Stăpânul Dumnezeu,
Ca să fie viață-n ele,
Și a se iubi mereu!

Dumnezeu a dat și legi,
Ca să fie rânduială,
Și să știe fiecare,
Să trăiască-n învoială!

La-nceput era frumos,
Și toate în armonie,
Dar s-a ridicat cel rău,
Ca Stăpânul, el să fie!

Lupta care a fost în cer,
A început și pe pământ,
N-a putut să biruiască,
Pe Stăpânul său cel Sfânt!

Dumnezeu cel Bun și Drept,
Tot mai vrea ca să iubească,
Să salveze ce se poate,
Și din rasa omenească!

Domnul ia ca mărturie
Câte-n cer și pe pământ,
Că S-a răstignit pe cruce,
El e Bun și Drept și Sfânt!

Fiecare va trăi,
Prin credință numa-n El,
Singurul Mijlocitor,
Blând și Iubitor ca Miel!

Crețu Vasile
Moinești - Bacău

AGONISEALA

Am plecat cândva de jos,
Doar eu știu cât de greu mi-a fost,
Am zis că fac pentru copii,
Să nu trăiască-n datorii.

Am surpat și construit,
N-am știut viața să-mi fi trăit,
Acum în prag de bătrânețe,
Nu am de la copii binețe.

Tot ce-n viață am realizat,
A fost pe muncă cinstită,
Nu cum se poartă azi,
Milionari la douăzeci de ani.

Ce prin sudoarea frunții am realizat,
Acum copii pe avere se bat,
Ei nu știu greul ce am dus,
Ca să aibă ei acuș.

Adrian Spiridon Marin
Costești - Argeș

MARATON SFIOS PRIN MĂRĂCINII CLIPELOR MURINDE

...Iarna, anotimpul fricii
de
eternitatea zăpezii ...
Omul pare, un copil timid,
plecat să găsească cărarea
către infinit ...
Infinitul acela! Plin de farmec,
în care sufletul
zâmbește, împăcat și iertător
față de toate nimicurile,
atât de râvnite de
pământeni!.
Rămâne, fără moarte și fără
prihană,
glasul Mamei,
- clopot de Lumină,-
într-o tăcere de întuneric.
Și încă, ceva:
Alergarea, fără teama de
Mâinele nopții,
A nepoților!
Restul??. Holde de vânt,
- ofilite!-

Nicu Popcov
București

COȘMARUL

Azi-noapte, pe la vreo două,
Nici cu una, nici cu două,
Tăcută, soția mea,
Dusă și buștean dormea.

Deodată, biata de ea,
Evident, fără să vrea,
A avut un mic coșmar
Super-extraordinar

Și, în somn, mândră de sine,
Că dormea destul de bine,
A-nceput urgent să țipe
Preț de două sau trei clipe.

Din instinct, eu, imediat,
Am sărit ca ars din pat
Și glonț, fără doar și poate,
Am spălat vasele toate,

Mi-am luxat puțin piciorul,
Am dat cu aspiratorul
Și, nefăcând pe strigoiul,
Am dus repede gunoiul.

Petrache Florian
Puchenii Mari - Prahova

Talentul... Creația ta

Talentul... Creația ta

NU CONSTRUI IMPERII...

Cine sunt eu ca să-mi mai pară rău
după averea ce-am pierdut-o-n a mea viață
când în Istorie s-au prăbușit Imperii
ca de exemplu Roma cea măreață...

Când suntem tineri toți visăm
că vom călca pe urmele lui Alexandru Macedon
până la urmă înțelegem
că-i lucru rar să fii un supraom!

În tinerețe învățăm, muncim
ne străduim să ne croim cărarea
dar e-n zadar dacă n-avem o stea
să ne arăte, să ne lumineze calea!

Și-atunci, privind spre cer
cătăm spre Domnul
Cel Sfânt cu numele Isus
și vrem ca să uităm dictonul
„Ce-ți este scris, pe frunte-ți este pus"!

Fii mulțumit cu o căsuță
să nu te bată ploaia și să ai și ce mânca
iar celelalte lasă-le la Domnul
căci El de grija ție-ți va purta! Amin!.

Cucu Mitică
Botoșani

PRIETENIA LA..."RIDICĂ-TE ȘI UMBLĂ„

Legământul prieteniei să-l sudezi,
Să nu cedezi, să nu renunți să crezi.
Să te ridici și să te rogi, să motivezi,
De dragul prieteniei să cedezi!
"Ridică-te și umblă" te ridică,
Prin motivația ce stă drept țintă.
E misiunea sufletului plin,
Care renaște după orice chin.

"Ridică-te și umblă" suntem noi,
Care avem în special nevoi, însă suntem eroi.
Sufletul nostru n-are dizabilitate,
"Ridică-te și umblă", vrea și poate!

Prin prietenie și devotament,
Orice om încercat
Devine om întreg!
Abilitățile din el vorbesc,
Și oamenii îl vor și îl iubesc.

"Ridică-te și umblă" schimbă vieți!
Ridică suflete, dărâmă ziduri reci.
Prin atitudine și pozitivism,
"Ridică-te și umblă" e forța dintre stânci!
Care arată omului frumos că este foarte valoros,
Chiar dacă trupu-i este mai anevoios.
El are pe acest pământ un rost!
Va izbăvi în toate pe deplin,
Prin forța cerului ce l-a iubit divin.

Roxana Gherghel
Cisnădie - Sibiu

DOAMNE VREAU PACEA TA

Aici gânduri multe
Și grijuri m-apasă
Te rog Doamne Iisuse
Să le iei pe toate.

Căci vreau pacea Ta
Să-mi păzească inima
Ca să Te pot lăuda
Fără grija mea.

Ajută-ne Doamne
Să Te chemăm mereu
Căci doar cu Tine
Biruim orice greu.

Perciu Elena
Craiova

VEGHEAȚI

Un ceas vegheați cu Mine,
a spus la ucenici,
Isus plin de suspine
vegheați cu Mine-aici.

Căci duhu-i plin de râvnă
dar, carnea-n neputință,
țineți pân' la urmă
Calea prin credință.

Nu lăsați ca somnul
să vină pe pleoape
Țineți-vă tari
căci Domnul e aproape!

Plini de umilință
în genunchi plecați,
în cer prin credință
puteți ca să urcați!

Maricica Cristea
Din vol. „Din valurile lumii"

CU PATRIA

Sunt țara mea: lumina
Din zări trandafirii
Sunt frunza, rădăcina
Și fructul ce va fi.

Sunt țara mea: părinții
Și casa din Blidari
Și alintatul Sâmnic
Cu falnicii stejari.

Albastră-i bolta sfântă
Și-i galbenă câmpia
Și-n roșu steag cuvântă
Din steaguri, -ROMÂNIA!

Laura Vega
Râmnicu Vâlcea
vol. „Sub semnul constelației"

LUMINEAZĂ-MI CALEA

pentru: Calotă Daniela, Ianculescu Iuliana, Nicula Mariana, Paraschiv Dumitra și Neamu Liliana

Luminează-mi calea
Să pășesc pe ea
Iubirea cea veșnică
Întotdeauna să mă călăuzească.

Când sunt în întuneric
Ajută-mă să mă ridic
Adevărul îndreptează
Duhul Sfânt îmbărbătează.

Împreună călătoresc cu Iisus.
Inima El mi-a condus
Alături cu mine ești
Curaj îmi dăruiești.

Poteca pavată cu faptele bune
În Rai roadele să se adune.
Drumul nu e ușor.
Cu Domnul sunt învingător.

Pe drum merg victorios
Biblia o citesc cu folos.
Păstorul e ocrotitorul meu.
Sunt mereu cu. Dumnezeu.

Fericire e cu Tine călătoria
Pe potecă când merg emană bucuria.
Rugăciunea oferă putere.
Cărarea mi-o ghidezi cu multă pricepere.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria - Teleorman

REVISTA ÎMPREUNĂ

Multă lume se întreabă,
Oare de ce n-am sosit
De ce oare am lipsit
Căci în lumea asta bună
Eu soseam lună de lună.

Cum să nu fiu supărată
Când nimeni nu mă întreabă
Cum am apărut și când?
Nimeni n-a avut un gând
Nimeni nu mi-a scris un rând!

De faptul cum am apărut
Și cum m-am îmbogățit
În cele 20 de pagini
Eu pe mulți am ascultat
Când am putut am dat un sfat.

Eu, multe articole și poezii am publicat
Dar voi pentru mine ce-ați făcut?
Căci eu am strigat,
Iar voi ați tăcut!

Șuteu Magda
Sighișoara

Anunțuri de la cititori

Constantin

Vând scuter, un excepțional autovehicol electric de lux, ca și nou, care se vinde la un preț unic (o treime din prețul de nou). Punctele forte sunt: Amortizoare la fiecare roată; Volan delta pentru a fi prins în mai multe poziții; Fotoliu de piele reglabil, pe șină, și pe înălțime și pe adâncime; Suport de coate demontabile; Lumini față și spate, semnalizare, claxon, oglinzi retrovizoare, etc

Are o autonomie mare, de până la 50 km, poate suporta persoane și de 150 kg, viteza de 15 k/h, urcă rampe de 15%, are lungimea totală de 145 cm, lățimea de 68 cm, garda la sol 16 cm, înălțimea scaunului 44-51 cm, roți 35 cm (14 țoli) cu cameră, greutate totală 125 kg, putere 1.500 wati, are 2 baterii de 73 Amperi, încărcător automat extern, coș de bagaje, etc.

Prețul a fost de 5.500 euro (am și factura originală din Germania) plus alte accesorii care au mai costat încă 450 euro. Răspund imediat la sms sau mesaje pe whatsapp la numărul 0744-651200. Scuterul poate fi văzut la: https://www.olx.ro/oferta/carucior-electric-pentru-persoane-in-varsta-sau-cu-handicap-IDcDrt9.html

Cornel

Sunt Cornel din loc. Slimnic, jud. Sibiu, am 28 de ani, fac masaj anticelulitic și de relaxare, la mine acasă. 30 min / 25 lei. Pot să fac masaj și acasă la doritor, dacă doritorul este din orașul Sibiu, tariful fiind de 50 lei pentru 30 min (negociabil). Caut și un loc de muncă. Am diplomă de maseur. Pot fi contactat la 0757-474940

Mihai

Vând Volkswagen CADDY II adaptat persoanelor cu handicap locomotor. Are o rampă de urcare scaun rulant. Mașina este în stare foarte bună... benzină, motor 1.6... mai multe detalii la telefon: 0786-056843. Preț 1.800€, puțin negociabil...

Deaconescu Adrian Dorel

Vă rog frumos să mă ajutați, rog frumos urgent ca să fiu sprijinit urgent pe cale financiară, materială, căci nu mai am pe nimeni. Casă nu, masă nu, familie nu, nu mai am pe nimeni. Cont RO57CECEHD0208 RON 0335058 BANKA CEC Hunedoara. Tel. 0774-042022

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

Spiritual

continuare din pag. 8

ce spune zicala adevărată: «Câinele s-a întors la ce vărsase» și «scroafa spălată s-a întors să se tăvălească iarăși în mocirlă».“ – 2 Petru 2:22), este adevărată? Este clar că noi cunoaștem puțină istorie și, tragic, puținul pe care-l cunoaștem îl distorsionăm și îl ignorăm. De aici suntem declarați repetenți, adică trimiși să repetăm istoria. Este clar că expresia „nu am nevoie de Dumnezeu!“ nu reflectă adevărul. Omul nu există fără noțiunea de „dumnezeu”, într-o formă sau alta. Cuvintele acestea spun, de fapt: „Nu am nevoie de acest Dumnezeu al religiei creștine, așa cum, mai mult sau mai puțin, L-a înțeles ea de la Iisus. Mă feresc să ridic brațele în sus dintr-o «oroare sfântă» în fața acestui «potop de desfrâu» și, în loc să mă întreb de ce s-a stricat carnea, aleg să îmi privesc fața în oglindă și să mă întreb: «Unde a fost sarea?»” (John Stott). Răspunsul la această întrebare îl dă Solveig Anna Boasdottir, profesoară la Facultatea de Teologie și Studii Religioase din cadrul Universității din Islanda. Printre rezultatele studiilor ei se numără următoarele aspecte: 46% din tânăra generație încă se consideră creștină, dar niciunul dintre ei nu crede că Dumnezeu a făcut pământul. „Teoriile științifice se bucură de o largă acceptare în rândul generațiilor de toate vârstele, dar lucrul acesta nu a dus neapărat la pierderea credinței în Dumnezeu“, spune Boasdottir. Preoții (luterani), afirmă raportul, au discutat fenomenul pe larg pe Facebook, dar, „După câte am văzut, ei (preoții) nu sunt surprinși, și cu atât mai puțin șocați.” Întrebarea „Unde a fost sarea?” primește deci un răspuns clar nu numai în dreptul clerului, ci și al nostru, al tuturor.

Având în vedere roadele și rezultatele afirmației: „Nu am nevoie de Dumnezeu!”, ne dăm seama că ea nu mai este o expresie a dorinței de schimbare și de evoluție, ci este, de fapt, corpul delict al tragediei umane, constituie autoincriminarea omului. Avem de-a face cu legea semănatului și seceratului, fie că e vorba de un individ, fie că e vorba de o societate sau de istoria însăși. Acesta este capul de acuzare în înfiorătorul dosar al naufragiului societății umane.

continuare în pag. 13

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

Solicit rugăciune pentru fratele nostru Carlos cu probleme grave de sănătate.

Mioara

Pentru Cristina si familia ei: Bogdan, Nicu, Sonia, Dana, Diana, Ionuț, Maria, Nuți.

Angela

Vă rog să vă rugați împreună cu mine ca Bunul Dumnezeu să îmi alunge singurătatea printr-o persoană, cea mai nebăgată în seamă, dar de mare preț în fața Lui.

Vasile Crețu

Să ne rugăm pentru copii noștri care sunt atrași de lumea aceasta și "bucuriile" efemere oferite de "splendoarea" copilăriei și a adolescenței. Dar și pentru părinții noștri care au nevoie să se predea lui Dumnezeu, acum când încă mai e har. Să ne susținem familiile în rugăciune.

Emilia Dinescu

În urmă cu câteva luni tatăl meu a fost diagnosticat cu cancer la colon. A făcut radioterapie și acum își revine după intervenția chirurgicală de extirpare de rect și de îndepărtare a unei părți din colon. Vă rog să vă rugați în continuare și pentru el. Mulțumesc mult!

Să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima oamenilor, astfel ca revista să apară și în viitor.

Aurel

„Vegheaţi dar în tot timpul şi rugaţi-vă, ca să aveţi putere să scăpaţi de toate lucrurile acestea care se vor întâmpla şi să staţi în picioare înaintea Fiului omului."
Matei 26:41

.....Spiritual..... .....Spiritual..... .....Spiritual..... .....Spiritual..... .....Spiritual.....

continuare din pag. 12

Răspuns pentru ultimul „de ce?"

Atunci când aud: „Nu am sau nu mai am nevoie de Dumnezeu!", simt îndemnul să repet întrebarea pastorului către tânăra care tocmai renunțase la credința în Dumnezeu: „În care Dumnezeu nu mai crezi?" Ea a răspuns: „În Dumnezeul iadului, al cataclismelor naturale şi umane, al suferinţei şi al morţii…" „Nici eu nu cred în acesta", a spus pastorul. Aşadar, „de care Dumnezeu nu mai ai nevoie"? De Cel de care ai avut nevoie cândva şi la care vei fi gata să alergi îndată ce reeditezi acel cândva? Când ai avut nevoie de Dumnezeu, de ce ai avut nevoie de El, care au fost motivele tale, şi acum, când nu mai ai nevoie, care îţi sunt raţiunile? Pare simplu să zici: „Nu mai am nevoie de Dumnezeu!", dar, de fapt, nu este simplu deloc. Tocmai mi-a spus un prieten: „Dacă ştiam ce înseamnă să divorţezi, în viaţa mea nu aş fi urcat treptele tribunalului!" Şi renunţarea la Dumnezeu se petrece tot pe treptele unui tribunal, cu mult mai real decât cel din centrul oraşului. Este vorba de tribunalul conştiinţei. Fiinţa ta te acuză de cea mai odioasă crimă de care eşti capabil împotriva ei: „Vai de ei, pentru că fug de Mine! Pieirea vine peste ei, pentru că nu-Mi sunt credincioşi! Aş vrea să-i scap, dar ei spun minciuni împotriva Mea!" (Osea 7:13) Sau: „Pieirea ta, Israele, este că ai fost împotriva Mea, împotriva Celui ce te putea ajuta." (Osea 13:9) Ce fel de explicaţie îi vei putea da vreodată fiinţei tale? Niciodată ea nu va înţelege pentru ce ai comis această crimă odioasă împotriva ei, după cum nici copiii nu vor primi, niciodată, niciun fel de motive pentru justificarea divorţului părinţilor. Sufletul le rămâne sfâşiat, ca un călător singuratic pe peronul pustiu al gării. Ce vei spune la bara de judecată a tribunalului conştiinţei tale? Ţi-a fost fiinţa ta cel mai cumplit duşman, ca să comiţi împotriva ei cea mai haină crimă pe care o poate comite cineva împotriva propriului suflet? Greu de crezut aşa ceva. Mai degrabă cred că acesta este un act de gravă iresponsabilitate şi de suprem egoism, cred că este vorba, mai curând, de superficialitate decât de sadism.

Am văzut oameni stând în faţa altor oameni fără să aibă niciun răspuns la întrebarea acestora: „De ce?" Recent, am văzut la ştiri un asistent medical împuşcat pe stradă de către un poliţist. A fost împuşcat pe când era întins la pământ, cu mainile ridicate în sus, total dezarmat. Victima a supravieţuit ca să-l întrebe pe agresor: „De ce ai tras în mine?" Acesta, cu un chip fără expresie, a răspuns: „Nu ştiu de ce am făcut asta!" Acesta va fi, de fapt, singurul răspuns pe care-l vor da omul fără Dumnezeu şi diavolul, deopotrivă. Fiindcă taina fărădelegii a fost şi va rămâne pentru totdeauna o taină. „Doamne, scapă-mă!" (Matei 14:30) a strigat Petru.

-sfârşit-

SURSĂ: https://semneletimpului.ro/religie/ateism/si-daca-nu-am-nevoie-de-dumnezeu.html
Preluat cu permisiune

Stănoiu Viorica
Aiud - Alba

...Viaţa noastră e presărată cu singurătate, nefericire. Mulţi dintre semeni nu văd nicio ieşire din acest labirint încurcat. Într-adevăr, dacă privim la noi înşine sau la semenii noştrii, vom vedea peste tot greşeli, nepăsare, orgoliu... Dar, dacă ne îndreptăm privirile, PRIN CREDINŢĂ către Dumnezeu şi Cuvântul Său, VIAŢA NOASTRĂ VA PRIMI UN SENS BUN. "Ţinta vieţii mele e, Să mă încred în Dumnezeu; Să-L ascult şi pas cu pas, Să fiu după placul Său..." Amin.

Ramona Paraschiv
Bacău

„Nu lăsa nimic să te împiedice în înaintarea ta pe calea spre viaţa cea veşnică. În joc este interesul tău veşnic. În tine trebuie să aibă loc o lucrare completă. Trebuie să fii convertit pe deplin, altfel nu vei ajunge în cer. Dar Isus te invită să-L faci pe El tăria şi sprijinul tău. El va fi pentru tine un ajutor, prezent în orice timp de nevoie. El va fi pentru tine ca umbra unei stânci într-un ţinut uscat. Grija ta cea mare să nu fie cum să reuşeşti în lumea aceasta, ci povara sufletului tău să fie: cum să-mi asigur o lumea mai bună? Ce trebuie să fac ca să fiu mântuit?" 2M 48.2

Dinescu Emilia
Valea Stânii – Argeş

„Mulţi îşi pun întrebarea: „Cum să mă predau pe mine însumi lui Dumnezeu?"

Doreşti să te predai lui Dumnezeu, dar eşti slab, nu ai destulă putere morală, eşti rob al îndoielilor şi stăpânit de obiceiurile vieţii tale păcătoase. Făgăduinţele şi hotărârile tale sunt asemenea unor funii de nisip. Singur nu-ţi poţi controla şi stăpâni gândurile, impulsurile şi simţămintele. Amintirea făgăduielilor nerespectate şi a angajamentelor neîmplinite slăbeşte încrederea în propria ta sinceritate şi te face să crezi că Dumnezeu nu te poate primi; dar nu trebuie să deznădăjduieşti. Ce trebuie să înţelegi este adevărata putere a voinţei. Aceasta este puterea care guvernează natura omului, puterea ce ia hotărâri sau care face alegerea. Totul depinde de dreapta lucrare a voinţei. Dumnezeu a dat oamenilor puterea alegerii; datoria lor este aceea de a o exercita. Nu stă în puterea noastră să ne schimbăm inima şi nici să predăm lui Dumnezeu simţămintele; dar putem alege să-l slujim. Putem să-l dăm voinţa; atunci El va lucra în noi şi voinţa şi înfăptuirea, după buna Sa găsire cu cale. În acest fel, întreaga noastră fiinţă va fi adusă sub controlul Duhului lui Hristos; simţămintele noastre vor fi atunci îndreptate numai spre El, iar gândurile vor fi în armonie cu El." {CH 47.1}

Mincă Elena Gabriela
Alexandria - Teleorman

Ce este rugăciunea? Rugăciunea este unirea omului cu Dumnezeu. Iisus ne-a învăţat cum să ne rugăm, spunând rugăciunea domnească Tatăl nostru. Rugăciunea dăruieşte inimii noastre linişte, pace, înţelepciune, bunătate şi multă fericire. Rugăciunea ne ajută să fim prin credinţă împreună cu Treimea Sfântă. Rugăciunea înalţă sufletul, apără împotriva vrăjmaşilor şi ne izbăveşte de cel rău. Doar prin rugăciune îi iertăm pe cei care ne-au făcut rău şi pe cei care ne-au greşit. Rugăciunea alină sufletul împovărat şi plin de griji. Numai cine se roagă din toată inima este mântuit, binecuvântat, salvat şi este împreună pentru totdeauna cu Cel care ne-a creat, pentru că doar rugăciunea oferă viaţă veşnică în frumoasa grădină a Raiului.

Anca Zarcada
Constanţa

Învingătorii adevăraţi nu sunt acei care au ajuns la capătul cursei fără nici-o greşeală, ci sunt acei care chiar dacă au căzut, se ridică şi merg înainte. PERSEVERENŢA aduce BIRUINŢA FINALĂ! Aşadar… continuă să mergi înainte fără să te laşi intimidat(ă) de piedici şi curse. NU TE OPRI… şi vei ajunge la CAPĂT!

Andreescu Haralambie
Pucioasa – Maluri, Dâmboviţa

***O CHEMARE PERSONALĂ – Ieremia 3,23. ...Biblia, Cuvântul lui Dumnezeu îndeamnă pe fiecare om să se pocăiască, să vină cu păcatele lui la Domnul Isus. Ce mai aşteptăm? Să ajungem bătrâni? Sau să profităm de toate plăcerile lumii, şi apoi? Sau până vom avea timp mai mult? E un calcul greşit pentru că timpul pare tot mai scurt pentru rezolvarea problemelor. Unii aşteaptă până când gândesc că inima li s-a schimbat în bine; dar la această ţintă nu se va ajunge, pentru că inima omului e nespus de rea; prin efort propriu nu se face bună.*

...Dumnezeu spune că e nevoie de o schimbare din interior prin pocăinţă. Unii se gândesc să aştepte mai întâi pocăinţa prietenilor. Mântuirea însă e o PROBLEMĂ PERSONALĂ. Nimeni nu poate crede în locul altuia. Unii aşteaptă ca mulţimi să vină la credinţă, şi apoi ei. Cine aşteaptă aşa ceva, va vedea că puţini intră pe poarta strâmtă. Pentru fiecare în parte rămâne DOAR chemarea Domnului nostru: "VENIŢI LA MINE TOŢI CEI TRUDIŢI ŞI ÎMPOVĂRAŢI..." O accepţi, prietene?...

(Nota redacţiei: Mirarea mea rămâne: oare din cei peste 3.000 de primitori ai revistei, nu se mai găsesc câţiva care să trimită gânduri – proprii sau citite – care să transmită un mesaj de încredere, speranţă, optimism… Eu continui să cred că da. Aştept!)

Uciderea din culpă

ar putea fi sancționată exclusiv cu închisoare cu executare, dacă șoferii conduc beți sau fără permis

-proiect de lege -

av. DANA BORDEIANU

Șoferii care conduc beți, cei care conduc fără permis, precum și cei aflați în alte situații care fac mai riscantă conducerea mașinii pe drumurile publice s-ar putea să nu mai poată primi decât pedeapsă cu executare, dacă ajung să comită o faptă de ucidere din culpă, la volan. Această propunerea fost înaintată la Senat și se află, acum, în dezbatere publică. La acest moment, cei condamnați pentru astfel de fapte, ajung, de multe ori, să nu mai execute pedeapsa în închisoare.

Proiectul de lege pentru completarea art. 192 din Legea nr. 286/2009 privind Codul penal a fost înaintat la Senat și se află, acum, în dezbatere publică. Pentru a deveni efectivă modificarea, ea trebuie să fie adoptată de Parlament, să fie promulgată de președintele României și să fie publicată în Monitorul Oficial.

Care vor fi situațiile concrete în care se va putea dispune doar pedeapsa cu executare

Dacă proiectul va fi adoptat, pentru următoarele fapte de ucidere din culpă care au legătură cu conducerea unui vehicul, persoana condamnată va executa, obligatoriu, pedeapsa în închisoare:

- șoferul nu deține permis de conducere;
- permisul de conducere nu este corespunzător mașinii conduse;
- permisul de conducere a fost retras sau anulat;
- exercitarea dreptului de a conduce a fost supendat;
- șoferul nu are dreptul să conducă vehicule în România;
- o persoană a permis cuiva despre care știa că se află în una din situațiile de mai sus să îi conducă mașina (în această situație, pe lângă cel care se află în situațiile respective, răspunde penal și cel care încredințează mașina, proiectul excluzându-l și pe el de la posibilitatea obținerii aplicării, amânării sau suspendării pedepsei;
- șoferul a condus o mașină sub influența alcoolului și îmbibația alcoolică era de peste 0,80 g/l alcool pur în sânge;
- șoferul a condus o mașină sub influența unor substanțe psihoactive;
- persoanele care, fiind sub influența alcoolului sau a substanțelor psihoactive, efectuează transport public de persoane, transport de substanțe sau produse periculoase ori se află în procesul de instruire practică a unor persoane pentru obținerea permisului de conducere sau în timpul desfășurării probelor practice ale examenului pentru obținerea permisului de conducere.

Astfel, pentru fapte precum cele menționate mai sus, nu se va mai putea dispune renunțarea sau amânarea aplicării pedepsei sau suspendarea executării pedepsei.

Atenție! Modificările nu se aplică, deocamdată. Pentru aceasta, e nevoie ca proiectul să fie adoptat de Parlament și legea să fie promulgată de președintele României și, ulterior, să apară în Monitorul Oficial.

-sfârșit-

(sursa: www.avocatnet.ro)

Supravietuitoarea!

-continuare-

de Anita Bartholemew

... Tânăra nu-şi mai aminteşte exact ceea ce şi-a imaginat când a urcat la bordul lui, dar acest avion cu elice mic şi vechi nu părea prea sigur pentru condiţiile meteorologice care-l aşteptau. Ea a trimis un mesaj pe celular prietenului ei: "O să mor!".

.....continuare.....

Nu mâncase de vreo 24 de ore, însă nu simţea nici o foame. În jur, tufele nu-i ofereau decât fructe de pădure sălbatice, dar încă verzi.

Corpul său a început de acum să o saboteze. Asmatică din copilărie, a început să respire cu dificultate. S-a aşezat pe tulpina unui copac care fusese culcat la pământ şi s-a străduit să-şi recapete suflul, apoi s-a ridicat pentru a-şi urma drumul, un pas după altul.

Râul a început să se lărgească pe măsură ce avansa la vale pe malul acestuia, dându-i soarelui în sfârşit posibilitatea de a o mângâia pe creştet.

Strălucirea acestuia a avut un efect revigorabil pentru fată. Mici insuliţe de nisip apăreau din când în când pe la suprafaţa apei sau pe maluri, mai îmblânzind peisajul sălbatic. Păsărelele umpleau văzduhul cu ciripitul lor. Când şi ultima rază de soare a dispărut de pe cer, epuizată, adolescenta s-a întins pe o grămada imensă de nisip. Căldura acestuia a reconfortat-o. În această seară spera să se poată odihni puţin.

Demersurile lui David de a răspândi cât mai mult posibil ştirea despre dispariţia avionului a dat roade. Duminică spre sfâşitul după-amiezii, un cuplu din Mazama, din statul Washington, a dat un telefon la cartierul general al Patrulei Civile. Sâmbătă după amiază pe când se aflau pe verandă pentru a privi furtuna, au remarcat un mic avion care încerca să se strecoare printre piscurile muntoase într-o zonă numită Reiny Pass. Femeia şi bărbatul erau amândoi piloţi; deci pista descoperită era foarte serioasă. Plecând de la această nouă informaţie, echipele de cercetare ale patrulei civile, au avut astfel posibilitatea să mai restrângă aria de cercetare.

Luni 13 iulie

A devenit insuportabil să mai stea acasă şi să asculte ştirile. Împreună cu doi prieteni apropiaţi, David a ajuns foarte devreme la aerodromul din Bellingham, pentru a se intersa de avansarea căutărilor.

Aflat în faţa piloţilor, avioanelor şi planificatorilor mobilizaţi, David a putut să-şi dea seama de amploarea situaţie create. Voluntarii urmăreau şi ei acelaşi obiectiv: găsirea pasagerilor micului avion. El le-a fost foarte recunoscător pentru efortul depus. Emoţiile trăite din momentul în care a aflat că fata sa a fost dată dispărută, l-au afectat atât de mult încât se simţea dărâmat, avea senzaţia că nu mai are energie.

Autumn s-a trezit după un somn foarte agitat, acoperită de mulţime de pişcături de insecte pe tot corpul. Bancul de nisip era infestat, însă tânăra nu a avut posibilitatea să părăsească bancul în timpul nopţii.

Pişcăturile au început să o mănânce puternic. Arsurile o usturau înfiorător. Toţi muşchii îi avea încordaţi. Frigul o chinuia prin hainele sale umede. Nu băuse decât foarte puţină apă de la momentul accidentului. Foamea era singura durere de care nu suferea încă. Autumn şi-a început din nou călătoria de-a lungul apei. Se mai împiedica cu picioarele de pietrele care se aflau pe mal şi care o făceau să cadă din când în când. Însă ea refuza cu disperare să se lase învinsă.

Tata, mama şi Newt ar suferi tare mult dacă nu m-aş întoarce sănătoasă acasă.

A început să cânte pentru a nu se simţi singură, când deodată un alt sunet s-a alăturat cântecului ei. Huruitul unui avion. Oare pe mine mă caută? A început să-şi agite braţele şi să strige, dar era imposibil să o vadă sau să o audă cineva de la o astfel de distanţă.

Spre orele 10:00 avea senzaţia că şi-a consumat şi ultimele rezerve de energie. Era atât de terminată încât nu a mai recunoscut faptul că structura de lemn pe care o zărea de departe era opera oamenilor, până ce nu a fost foarte aproape. Era un pod – rustic făcut din buşteni. O potecă se vedea dintr-o parte a râului şi continua pe cealaltă parte.

Ar fi vrut să plângă să se mai răcorească puţin.

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

Continuă şi-a zis. Eşti foarte aproape... Aproape... Poteca a condus-o la o parcare. O placă anunţa: „Drum accesibil". Drum uşor? Numele părea bizar, în comparaţie cu ce parcursese până aici.

Plină cu ceea ce-i mai rămăsese din voinţă, a continuat să meargă înainte pe potecă. Aceasta a condus-o după puţin timp la o autostradă, poate aceea pe care Dumnezeu i-a scos-o în cale pentru a putea fi salvată.

A reuşit!

Aflată pe marginea drumului a început să facă cu mână la toate maşinile şi camioanele care treceau, cu o privire care implora milă, sperând ca unul să se oprească cumva. Însă fără nici un rezultat.

Au trecut o mulţime de maşini în viteză. Cu toate că ea dădea frenetic din mâini, nimeni nu părea să fie interesat, doar un pasager i-a făcut din mână la un moment dat, ca răspuns. Nimeni nu îndrăznea să oprească.

După o oră infructuasă, incapabilă să mai stea în picioare fără să se clatine, şi-a dat seama că nu mai are decât soluţia de a se lungi pe marginea şoselei, pentru a evita să cadă din picioare. A trebuit să se întoarcă înapoi în parcare.

O uşoară ploaie cernea. Autumn s-a târât şchiopătând spre panoul care marca începutul potecii marcată ca „Drum accesibil" şi care părea a-i oferi o modestă protecţie. S-a ghemuit şi şi-a dat seama că corpul său avea nevoie urgentă de odihnă.

Pentru Matt Germann, angajat la un parc din statul Washington, şi Chase Euerle, un vechi prieten venit în vizită din Arizona, ziua promitea o plimbare ideală. Matt, în vârstă de 34 ani, cunoştea câteva locuri sălbatice şi protejate în acea zonă de Cascade. La începutul după amiezii, ei au intrat în parcarea de unde începea poteca „Drum accesibil" către munţii accidentaţi.

În timp ce-şi scotea echipamentul din maşină, i-a atras atenţia o mişcare într-un colţ al parcării. O adolescentă se îndrepta clătinându-se către ei. Curios, se gândeşte el. Ce-o fi căutând aici de una singură?

Văzând-o mai îndeaproape şi-a dat seama că ceva nu este în regulă.

Confuză şi în stare de şoc, ea implora: „Am nevoie de ajutor. Sunt singura supravieţuitoare a unui accident de avion." A început apoi să mai bâlbâie câteva cuvinte despre ce s-a întâmplat.

„Totul va fi bine de acum, i-a spus Matt cu o voce compătimitoare. O să te scoatem imediat din zona aceasta de munte." În absenţa unui semnal la telefoanele lor celulare, cei doi bărbaţi au instalat cu grijă tânăra pe bancheta din spate a maşinii şi au demarat imediat spre zona locuită, unde să găsească un telefon fix. Acesta era instalat într-un magazin la vreo treizeci de kilometri distanţă.

David nu dormise de vreo treizeci de ore. Înconjurat de prietenii care veniseră să-l susţină, se întinse în sfârşit pe o canapea. Era pe cale să aţipească, când telefonul a început să sune. Era patrula civilă. Cineva pretindea că este Autumn Veatch şi se găsea la un magazin la intrarea în Cascade, în micuţa localitate izolată Mazama.

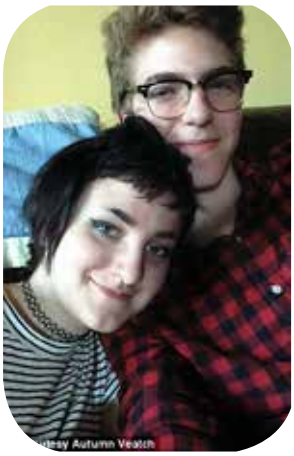
Cu mintea puţin derutată, ţinându-se din toate puterile conştientă, a făcut eforturi demne de apreciat de a o suna şi pe mama sa. Se străduia să gândească cum o să-i spună mamei sale despre moartea lui Leland şi Sharon? Dar mama ei era aşa fericită să audă că fiica sa este în viaţă, că nu mai putea procesa alte informaţii în acel moment... Desigur ea a plâns pentru pierderea acestora. „Dar tu eşti în viaţă! Repeta ea fără să se mai oprească. Tu eşti în viaţă!!!"

Infirmierii de pe salvare au instalat-o pe Autumn pe o targă, apoi au urcat-o în ambulanţă. Autumn a împrumutat un celular şi şi-a sunat tatăl. O mare greutate i s-a ridicat de pe suflet, când acesta i-a spus cât de mult o iubeşte. El i-a zis că va veni cât de repede va putea să o ia acasă.

La spitalul Three Rivers din Brewster, din Statul Washington, Autumn a fost tratată pentru atrofie musculară, deshidratare, arsuri de gradul trei, hipotermie, contuzii şi pişcături de insecte. Ea a fost externată din spital chiar a doua zi, starea sa de sănătate recuperându-se rapid.

Tânăra a descoperit că posedă o forţă şi o determinare, pe care nu credea că le-ar putea avea. Dar, mai important, ea a învăţat că viaţa merită să fie trăită. După acest eveniment fata a luat în serios această posibilitate.

Epava micului avion Beechcraft Bonanza a fost recuperată în data de 14 iulie din Washington Pass din zona Cascadelor, la peste 1.500 metri altitudine.



Începutul potecii Easy Pass, acolo unde Autumn a redescoperit civilizaţia după un marş extenuant de câteva zile, se află de asemenea la o altitudine de 1130 metri.

Astăzi (în 2016) Autumn are 17 ani. Ea locuieşte din nou cu tatăl său, în vechea sa cameră, iar Newt este în continuare prietenul ei.

-sfârşit-

Sursa : Selection.ca – 10/2016
Trimis de ***TRAIAN FLOREA*** *- Canada*

Pașii puterii totale ...

-continuare-

GEORGE UBA - vicepreședinte
Asociația „Ridică-te și umblă"

Vă invit să experimentați puterea personală urmărind trei pași. Mulți oameni care au ajuns la finalul vieții au descoperit că trăiseră doar o zecime din ea, când ar fi putut să o trăiască pe deplin. Şi asta nu pentru că nu au fost inteligenţi, ci pentru că nu au ştiut în mod clar ce vor, nu a existat în viaţa lor o acţiune sau o decizie constantă care să le fortifice mintea şi corpul şi nu au folosit niciodată instrumentele de atingere a potenţialului personal, iar la final se simţeau blocaţi.

Să începem cu un gând care să vă inspire. Este la fel de uşor să alegi succesul sau eşecul. Atunci, de ce să nu alegi succesul?

Pasul 1

Dacă vreţi să reuşiţi, nu uitaţi: trecutul nu contează. Nu are nicio importanţă că aţi avut un eşec săptămânile, lunile sau anii trecuţi. Tot ceea ce contează este ce veţi face în clipa următoare. Unul dintre cei mai realizaţi oameni din epoca Imperiului roman a fost Pavel, misionarul. El a notat un mare principiu de control asupra vieţii în

Fil. 3:13 „Uitând ce este în urma mea, şi aruncându-mă spre ce este înainte, alerg spre ţintă."

Pasul 2

Dumnezeu nu Se joacă de-a preferaţii. Toţi am fost creaţi unici, dar cu posibilităţi egale de trăire a vieţii la cote înalte. Toţi oamenii de succes înţeleg acest adevăr şi îl transformă într-o convingere crucială. Astăzi este momentul vostru crucial. Dacă îl veţi aplica, rezultatele se vor ivi imediat. **80% dintre milionarii din întreaga lume au devenit milionari prin forţe proprii. Aproximativ 97% dintre ei nu au urmat niciodată cursurile unui colegiu.** Succesul este la fel de predictibil ca şi răsăritul de soare. Nu depinde de educaţie, de rang social sau de nimic altceva. Oricare dintre voi poate avea succes în orice domeniu al vieţii, spiritual, mental, emoţional, financiar sau fizic. Eşecul este rezultatul unui proces de neutilizare integrală a voinţei. Succesul este de asemenea un proces de utilizare integrală a voinţei.

Pasul 3

Trebuie să vă asumaţi responsabilitatea asupra propriei vieţi. Asumarea responsabilităţii este punctul de plecare într-o viaţă de împlinire totală.

Voi sunteţi arhitectul propriului destin, stăpânul propriei sorţi, sunteţi şoferul care acţionează roţile propriei vieţi. Dar nu singuri. Nu uitaţi: doar dacă Îl lăsaţi pe Creator să vă conducă voinţa , atunci puteţi să aveţi certitudinea unei alegeri sigure şi împlinite.

Care este elementul comun al tuturor problemelor cu care ne confruntăm astăzi ca indivizi, naţiune şi lume?

Elementul acesta este comportamentul uman.

Vestea bună este că atunci când ne dăm seama că rădăcina tuturor problemelor este comportamentul, ne dăm seama şi de faptul că noi suntem cei care îl putem schimba prin puterea care ni se dă dacă o cerem. Fiecare dintre noi poate întreprinde acasă, în biserică, la serviciu, la şcoală, între vecini, acţiuni care să aducă schimbări pozitive.

Cei mai mulţi oameni se concentrează asupra lucrurilor minore. De exemplu: De obicei ei se concentrează asupra aspectelor negative, ca de exemplu: *„De ce mi se întâmplă mereu aşa? De ce sunt un ratat? Nu mi-e prea bine. De ce e viaţa atât de nedreaptă?"* Dacă ne concentrăm prea mult pe negativ, aşa ajungem. Deja avem un orizont de lucru. Vom continua să parcurgem etape concrete de viață deplină. Revenim.

-va urma-

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 28 a lunii de dinainte de luna de apariție a revistei.

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Doresc să corespondeze:

Constantin

Mă numesc Bălan Constantin, sunt nevăzător, am 45 de ani, necăsătorit, doresc să cunosc o doamnă care să aibă locuință proprie, să nu aibă vicii, să mă accepte și să ne susținem reciproc, pentru căsătorie. Sunt creștin ortodox și doresc să fie tot creștin ortodoxă, indiferent că este pe stil vechi sau nou. 0762-929910

Podaru Vasile George

Mă numesc Podaru Vasile George, am 33 de ani, am un handicap ușor, pot să muncesc și doresc să cunosc o fată serioasă, cu un mic handicap fizic, de vârstă apropiată, de religie ortodoxă, pentru prietenie / căsătorie. Nu răspund la bip sau numere ascunse. 0769-866020.

Anonimă

52 de ani, gr. 1, șatenă, ochi căprui cu nuanțe de verde, păr negru, 1,64 m, caut un băiat sufletist, de vârstă apropiată (mai mic cu 2 – 3 ani), gr. 2 sau 3, să locuiască în orice zonă a țării. Ofer și doresc seriozitate. 0760-420073. Nu răspund la apelurile cu număr ascuns. Rog a fi sunată între orele 13-22.

David Florin Dănuț

Salut! Mă numesc David Florin Dănuț sunt din Târgoviste și doresc să cunosc o fată pentru relație serioasă. Am 36 de ani. 0732-047696 și 0731-219291.

Gogu

Am 38 de ani și doresc să cunosc o doamnă de vârstă apropiată. 0758-704726.

Cornel

Am 29 de ani, am probleme de vedere și caut o fată cu vârsta între 18-40 ani, în vederea unei relații serioase, pentru prietenie / căsătorie. 0757-474940

Elena

Mă numesc Elena, am 16 ani, sunt din Constanța, sunt nevăzătoare și caut un băiat cu vârsta de 16-18 ani, cu rest de vedere. 0758-509804. Nu răspund la mesaje, bip sau numere ascunse.

Alexandra

Mă numesc Alexandra, am 17 ani, locuiesc lângă Tecuci, am un rest de vedere și caut un băiat cu vârsta de 17-19 ani, cu rest de vedere. 0771-472726. Nu răspund la mesaje, bip sau numere ascunse.

Dragotă Ionuț Cosmin

Tânăr, 33 ani, păr brunet, ochi albaștri, simpatic, 1,75 m, 60 kg. Nu am fost căsătorit niciodată. Aș dori să cunosc domnișoare (18-30 ani) sau doamne divorțate (40-44-50 ani), pentru o relație serioasă, pentru prietenie / căsătorie. Să fie sinceră. Doresc să locuiască la mine (sunt din com. Cernișoara, jud. Vâlcea). Pot fi apelat la 0764-104277 sau 0745-898368.

Alin

Mă numesc Giuvelea Alin, sunt din Pucioasa, jud. Dâmbovița, am 37 de ani, caut o fată credincioasă, adventistă sau de altă religie, să fie sinceră și să iubească Cuvântul lui Dumnezeu, să Îl vestim împreună. Să fie din Târgoviște sau județul Dâmbovița. 0734-762637.

Ion

Mă numesc Ion, am 42 ani și n-am fost căsătorit, fără obligații, am gr. 2, sunt o persoană sinceră, înălțimea 1,85 m, am 88 kg., păr șaten, ochi căprui, vreau să cunosc o fată sinceră și serioasă, fără obligații, cu vârsta 39 - 42, pentru prietenie / căsătorie. Tel. 0730-643129.

Neluțu

Am 42 de ani, am gr. 2, vreau o relație sinceră, să fie de vârstă apropiată. Poate să aibă și un copil dar să fie sinceră. Pot fi sunat la 0770-718406.

Viorel

Viorel, am 50 de ani, caut o femeie cu vârsta între 40 - 50 de ani. Caut sinceritate, pentru prietenie / căsătorie. Nr. tel 0732-367227 sau 0764-843820

Mitică

Mitică mă numesc, am 55 ani, diagnosticat cu tetrapareză spastică. Mă deplasez pe picioare. Îmi doresc o femeie cu probleme asemănătoare pentru căsătorie. Să fie din jud. Tulcea sau Constanța, Galați, Brăila. Tel. 0742-702063

Mihail Vasile

Mihail Vasile, am 45ani, utilizator de fotoliu rulant, mă descurc destul de bine, serios, fără vicii, nu am alte defecte, vreau să cunosc o doamnă cumsecade pentru relație de prietenie serioasă, căsătorie. Pentru alte detalii vă rog contactați-mă la 0742-571021.

Deaconescu Adrian Dorel

Mă numesc Deaconescu Adrian Dorel, am 58 ani (n. 12.12.1960), am gr. 2, neuropsihic și doresc să cunosc o doamnă, cu aceeași dizabilitate, gr. 2, neuropsihic, o bună creștină, fără obligații, în vârstă de 48-55 ani, pentru prietenie / căsătorie, din toată țara, dar în mod special din Hunedoara, Timiș, Gorj, Alba, Arad și împrejurimile acestor județe. Persoanele care mă contactează pentru căsătorie să fie de religie baptistă, creștină după evanghelie sau penticostală și vârsta 49-56 ani. Nu răspund la persoane neserioase, doresc o relație pusă pe temelia lui DUMNEZEU și pe seriozitate. 0774-042022.

Marian

Mă numesc Joițoiu Marian, am 32 de ani, am probleme de vedere și doresc să comunic cu fete și băieți de vârstă apropiată, din întreaga țară. 0785-710466

Țăpuș Mircea Florin

Am 40 de ani, am gr. 2, mă pot deplasa ușor singur, și doresc să cunosc o fată înțelegătoare, sinceră care să mă accepte așa cum sunt. Pot fi contactat la 0763-364460

Viorel

Viorel din Ploiești, 60 ani, 1.57 m, 59 kg, șaten, nefumător, ortodox, doresc să cunosc o d-nă minionă pentru o relație de lungă durată, chiar mai mult, să alungăm singurătatea. Sunt singur, fără copii sau alte obligații. Sunt pensionat medical, cu o mică dificiență de vedere (port ochelari). Te aștept cu mult drag lîngă mine. 0724-624757

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

P.S. Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul și modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect și bun simț. Îndemn să sune numai cei/cele care au gânduri și planuri serioase în ceea ce privește începerea unei relații. De asemenea, dacă persoana contactată refuză să mai continue, respectați-i dorința, nu o/îl sâcâiți, sunând continuu!!!

„Căci viaţa
fără credinţă în Dumnezeu
nu-i decât un chin ”
Dostoievski

TU...

Tu auzi strigătul celui ce strigă
Si-l vezi pe cel ce tare greu se mai ridică
Tu il cunoști pe acel ce plânge și suspină
Tu îl ajuți pe cel ce se zbate în tină.

Tu Îți trimiți a Ta binecuvântare
Celui ce luptă să stea în picioare
Și-i teamă parcă, să pășească, să nu cadă
Și în cădere, nu vrea să Te piardă.

Tu îl privești și-l sprijini în durere
Pe acel ce azi în întuneric piere
Și îi trimiți o rază de lumină
Din beznă doar la Tine ca să vină.

Tu-l strângi la piept pe cel ce s-a pierdut
Și-i vindeci rana care l-a durut
L-ajuți să fie un învingător
Căci Tu îi ești Mântuitor și Salvator.

Dinescu Emilia
Valea Stânii - Argeș

„Întâlnim fel şi fel de oameni.
Oameni pe care-i iubim,
oameni pe care-i urâm,
oameni pe care-i uităm şi
oameni pe care nu-i vom uita niciodată.
Dar pe niciunul dintre aceşti oameni,
nu îl întâlnim întâmplător…"

ÎMPREUNĂ